kef yoga

Calendario de **Adviento**

1 Postura del Flamenco

2 Postura de la Estrella

3 Postura del Puente

4 Postura de la Flor relajada

5 Respiración con la tripa gorda

6 Postura del árbol

7 Postura del Flamenco

8 Postura del Zorro

9 Postura del Gato

10 Postura de la Cigueña

11 Postura del Puente

12 Postura de la Cobra

13 Postura de la Estrella

14 Postura del perro que mira al suelo

15 Postura del Bailarín

16 Postura de la Estrella

17 Postura de la Estrella girada

18 Postura del Barco

19 Postura de la Cesta

20 Postura del Caballo

21 Postura del Guerrero

22 Postura del Caballo

23 Postura del Guerrero

24 Postura del Guerrero

25 Postura de la Luna llena

kef yoga